

## **OPC (Traubenkernpolyphenole, Oligomere Procyanidine)**

### **Traubenkernpolyphenole gehören als Bioflavonoide zu den Pflanzenschutzstoffen**

Man bezeichnet sie auch als Oligomere Procyanidine (OPC), die vom französischen Professor Jack Masquelier nach dem zweiten Weltkrieg in den roten Erdnussschalen entdeckt wurden und deren gefäßschützenden Wert man recht bald schätzen lernte. 1955 gelang dem Forscher der Nachweis, dass OPC auch in Pinienrinde und in roten Traubenkernen vorkommt. Die Substanz ist in kleinen Mengen in fast jeder Pflanze enthalten, besonders gehäuft in Rinde, Früchten (in Schalen und Häuten), sowie in Blättern und Blüten von Bäumen und Sträuchern, weil sie die Pflanzen vor Oxidation schützt. Der Gehalt ist umso höher, je reifer die Pflanze geerntet wird und er nimmt bei der Lagerung wieder ab.

OPC verteilt sich innerhalb weniger Minuten im ganzen Körper- wobei es nach 45 Minuten die höchste Konzentration erreicht - und seine antioxidative Wirkung ist 20mal größer als bei Vitamin C und 50mal größer als bei Vitamin E. In Experimenten verstärkte OPC die Wirkung von Vitamin C um ein Vielfaches, weil es verbrauchtes Vitamin C bis zu 10mal regenerieren kann. OPC ist 100 % bioverfügbar, es geht also nichts verloren. Wegen seiner geringen Größe passiert OPC ebenso wie Vitamin C die Blut-Hirn- und die Rückenmark-Schranke und entfaltet seine Wirkung so auch an Stellen, die von den meisten Substanzen nicht erreicht wird.

### **OPC behindert die Histaminbildung und verkleinert das Risiko für Allergien.**

Es entfernt schädliche Lipofuscin-Ansammlungen (fett-eiweißhaltige Ablagerungen) in Herz und Hirn und erhöht die Elastizität des Kollagens, was zu besserer Haut- und Gefäßbeschaffenheit beiträgt und sich günstig für die Gesunderhaltung der Haut auswirkt.

OPC bekämpft sehr wirkungsvoll freie Radikale und stellt damit einen Schutzfaktor gegen Zellschädigungen dar. Freie Radikale sieht man heute als hauptverantwortlich für den Alterungsvorgang und als Mitbeteiligte bei vielen chronischen Krankheiten.

OPC stärkt die Gefäßwände. Da es sich an Protein bindet, kann es bereits innerhalb eines Tages die Widerstandsfähigkeit der Blut- und Lymphgefäße verdoppeln. Es verbessert die Blutzirkulation, was sich positiv auf Sehkraft, Bindegewebe, Schleimhäute und Gelenke auswirkt.

OPC schützt Kollagen und trägt damit zu besserer Hautbeschaffenheit bei.

### **Wann kann OPC angewendet werden?**

Die Naturheilärztin Dr.med. Petra Wenzel schreibt in ihrem sehr lesenswerten Buch: „Die Vitalstoff-Entscheidung“, Maya Media 2008, zu den Anwendungen von OPC auf Seite 72 - 73:

- Allgemein: Verletzungen wie Brüche, Sehnenzerrungen, Muskelverletzungen und Wunden; Erschöpfung, Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- Entzündungen: Gelenkentzündung (Arthritis), Magenschleimhautentzündung (Gastritis), Leberentzündung (Hepatitis), Hirnhautentzündung (Meningitis), Zahnfleischentzündung (Parodontitis), Stirnhöhlenentzündung (Sinusitis), Entzündungen der Bronchien (Bronchitis) u.a.
- Karies

- Augen: Grauer Star, Makuladegeneration, Retinopathie (Netzhauterkrankung), altersbedingte Sehschwäche, Nachtblindheit
- Bewegungsapparat: Arthritis, Rheuma, Gicht, Osteoporose (Festigung des Kollagens)
- Frauenleiden: Dauer und Rhythmus der Periode, prämenstruelles Syndrom
- Haut und Bindegewebe (Kollagenschutz): Vorbeugung von Faltenbildung (Lifting ohne Laser), Verbrennung und Sonnenbrand, Elastizität von Haut, Fuß- und Fingernägeln, Hauttrockenheit, Narbenbildung, beschleunigte Wundheilung, Akne, Ekzeme, Neurodermitis, Schuppenflechte, Cellulitis, Dehnungsstreifen (Schwangerschaft, Kortisontherapie)
- Herz-Kreislauf-System: Blutfettsenkung, Vorbeugung und Besserung von Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall; Durchblutung der Herzkranzgefäße; Venenprobleme (Besenreiser, Krampfadern, Hämorrhoiden, Schmerzen, Schwellungen); arterielle Durchblutungsstörungen (Kälte, Kribbeln, Schmerzen, „Schaufensterkrankheit“); Wasseransammlungen im Gewebe; offene Beine; Lymphstau
- Immunsystem: Allergien, Heuschnupfen, Asthma, Unterstützung der Immunfunktionen, Infektanfälligkeit, stärkstes Antioxidans (Schutz vor Schäden durch Umweltgifte, vor Krebs, Nieren-, Lungen- und Lebererkrankungen)
- Nervensystem: Lern- und Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnisfunktion, Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom/Hyperaktivität, Alzheimersche und Parkinsonsche Erkrankung, Senilität.

## Wie wirkt OPC?

Es gibt zwei Hauptwirkungen beim Menschen:

- Sehr starkes Antioxidans, das freie Radikale neutralisiert und damit unschädlich macht. Dadurch, dass die Zellen und Zellstrukturen sowie Erbanlagen vor oxidativer Zerstörung bewahrt werden, kann das Entstehen von Krankheiten verhindert und bereits bestehende radikal-bedingte Krankheiten können zum Stillstand gebracht oder gar rückgängig gemacht werden. Eine oxidative Schädigung von Zellfetten und anderen Strukturen in größerem Ausmaß ist beim Menschen der Beginn chronischer Krankheiten wie beispielsweise Arteriosklerose oder Störungen des Immunsystems. OPC ist als Antioxidans zwanzigmal stärker als Vitamin C und vierzig- bis fünfzigmal stärker als Vitamin E. Beide Vitamine werden durch OPC regeneriert.
- Gefäßschutz durch Kollagenstärkung: OPC verhindert eine zu große Durchlässigkeit der Gefäßwände (Permeabilität) und wird daher von einigen Fachleuten auch als Vitamin P bezeichnet. Damit wird Venenproblemen, Ödemen, Lymphstau, offenen Beinen und Durchblutungsstörungen vorgebeugt. Durch Stärkung des Kollagens strafft es die Haut und beugt Zellulitis vor.

OPC wird innerhalb weniger Minuten über Mund- oder Magenschleimhaut ins Blut aufgenommen und über den ganzen Körper verteilt, es ist 100-prozentig biologisch verfügbar und erreicht seine höchste Konzentration innerhalb von 45 Minuten. Die Widerstandsfähigkeit der Blutgefäße hat sich bereits 24 Stunden nach der Einnahme verdoppelt, weil sich OPC an die Proteine Kollagen und Elastin anheftet und diese schützt. Innerhalb von 72 Stunden wird OPC im Organismus vollständig verbraucht.

Weil OPC sehr klein ist, kann es wie Vitamin C die Blut-Hirn- und Rückenmark-Schranke überschreiten und auch in diesen sensiblen Bereichen seine Wirkung entfalten.

## Welche Funktionen erfüllt OPC im Körper?

**Antioxidans:** OPC bekämpft sehr wirkungsvoll freie Radikale und stellt damit einen Schutzfaktor gegen Zellschädigungen dar. Freie Radikale sieht man heute als hauptverantwortlich für den Alterungsvorgang und als Mitbeteiligte bei vielen chronischen Krankheiten.

**Blut/Lymphe:** OPC stärkt die Gefäßwände. Da es sich an Protein bindet, kann es bereits innerhalb eines Tages die Widerstandsfähigkeit der Blut- und Lymphgefäße verdoppeln. Es verbessert die Blutzirkulation, was sich positiv auf Sehkraft, Bindegewebe, Schleimhäute und Gelenke auswirkt.

**Haut:** OPC schützt Kollagen und trägt damit zu besserer Hautbeschaffenheit bei.

**Allergien/ Entzündungen:** OPC hat einen vorbeugenden Effekt, Wunden und Verletzungen heilen schneller